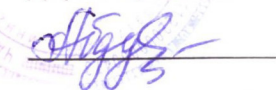


Утверждено:

Директор Гимназии



Абдурзакова Л.В

Двухнедельное меню для ЧОУГ «Гимназист» на 2023-2024 учебный год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША МАННАЯ	155	5,5	6,2	28,6	193	0,06	1	0,04	0,6	99	16	95	1
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1
ХЛЕБ С МАСЛОМ	70	2,8	24,5	17,2	299,3	0,1	0	0,1	1,6	10,3	7,6	39,4	1,7
Итого за прием пищи:	415	8,6	30,7	56,1	534,6	0,16	1,1	0,14	2,2	128,9	32,3	145,6	3,8
Обед													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	10,4	8,6	15,3	180,1	0,1	4,0	0,2	1,9	32,5	32,1	112,0	2,3
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	9,5	7,5	9,0	140,5	0,1	0,2	0	2	12,2	17,7	96,9	0,8
САЛАТ ОВОЩНОЙ	38	0,4	0	1,5	8,4	0	2,9	0,1	0	10,7	5,0	8,7	0,2
Итого за прием пищи:	298	20,3	16,1	25,8	329,0	0,2	7,1	0,3	3,9	55,4	54,8	217,6	3,3
Полдник													
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	250	5,9	6,7	17,8	156,5	0,1	1	0,1	0,1	195,4	26,2	148,9	0,3
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1
ХЛЕБ С МАСЛОМ	70	2,8	24,5	17,2	299,3	0,1	0	0,1	1,6	10,3	7,6	39,4	1,7
Итого за прием пищи:	510	9,0	31,2	45,3	498,1	0,2	1,1	0,2	1,7	225,3	42,5	199,5	3,1
Итого за день:		37,9	78,0	127,2	1361,7	0,56	9,3	0,64	7,8	409,6	129,6	562,7	10,2

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША РИСОВАЯ	205	4,8	6,0	34,7	213,5	0	0,4	0	0,3	75,8	28,1	108,4	0,5
ЧАЙ С САХАРОМ	70	2,8	24,5	17,2	299,3	0,1	0	0,1	1,6	10,3	7,6	39,4	1,7
ХЛЕБ С МАСЛОМ	180/10	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1
Итого за прием пищи:	465	7,9	30,5	62,2	555,1	0,1	0,5	0,1	1,9	105,7	44,4	159,0	3,3
Обед													
БОРЩ	250	1,7	4,9	9,8	91,0	0	8,4	0,2	2,3	44,5	22,8	40,2	1,2
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (ПО-КОРЕЙСКИ)	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0	1,2	1,1	0,4	26,6	19,7	28,5	0,5
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	40,6	44,2	35,5	701,7	0,1	2,9	0,5	0,9	44,0	63,0	389,3	3,8
Итого за прием пищи:	520	43,0	49,2	52,1	823,9	0,1	12,5	1,8	3,6	115,1	105,5	458,0	5,5
Полдник													
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,3	10,2	24	221,7	0,1	0	0,1	0,9	168,4	11,7	110,4	0,9
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1
Итого за прием пищи:	390	8,6	10,2	34,3	264,0	0,1	0,1	0,1	0,9	188,0	20,4	121,6	2,0
Итого за день:		59,5	89,9	148,6	1643,0	0,3	13,1	2,0	6,4	408,81	170,3	738,6	10,8

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ЯЧНЕВАЯ	205	5,7	5,8	30,1	194,5	0,1	0,2	0	0,1	84,7	26,1	170,4	0,8
ЧАИ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1
ХЛЕБ С МАСЛОМ	70	2,8	24,5	17,2	299,3	0,1	0	0,1	1,6	10,3	7,6	39,4	1,7
Итого за прием пищи:	475	8,7	30,4	62,3	553,8	0,2	0,2	0,1	1,7	100,0	37,7	217,8	3,5
Обед													
СУП ФАСОЛЕВЫИ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	167	4,3	2,4	20,8	123,3	0,2	6,1	0,2	0,5	32,7	28,0	89,3	1,4
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	160	27,7	19,0	89,0	637,6	0,2	0,6	0	3,3	35,7	36,6	236,0	4,3
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:	467	36,2	26,9	133,7	922,5	0,53	45,7	0,24	7,1	127,6	87,2	387,1	8,0
Полдник													
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	9,5	7,5	9,0	140,5	0,1	0,2	0	2	12,2	17,7	96,9	0,8
ЧАИ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,6	59,0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:	430	15,4	13,3	60,9	422,1	0,34	5,2	0,04	3,1	78,7	60,0	224,1	4,2
Всего за день:		60,3	70,6	256,9	1898,4	1,07	51,1	0,38	11,9	306,3	184,9	829,0	15,7

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ПШЕННАЯ	205	5,1	5,2	31,4	193,3	0,2	0	0	1,3	17,6	35,8	97,3	1,3
ЧАИ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,6	59,0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7
ХЛЕБ С МАСЛОМ	70	2,8	24,5	17,2	299,3	0,1	0	0,1	1,6	10,3	7,6	39,4	1,7
Итого за прием пищи:	455	8,1	29,7	63,2	551,6	0,3	0	0,1	2,9	40,2	49,1	144,1	3,7
Обед													
БОРЩ	250	1,7	4,9	9,8	91,0	0	8,4	0,2	2,3	44,5	22,8	40,2	1,2
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	160	27,7	19,0	89,0	637,6	0,2	0,6	0	3,3	35,7	36,6	236,0	4,3
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,1	6,6	123	0,02	15	0,25	4,6	38	19	36	1,0
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:	550	33,4	34,4	122,4	933,2	0,32	24,0	0,45	11,1	125,4	86,0	347,0	8,1
Полдник													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	205	6,2	5,6	28,2	188,7	0,2	0	0	3,5	16,2	93,2	137,6	3,2
РЫБА ЖАРЕНАЯ	50	7,8	8,3	2	114,9	0,1	0,2	0	2,0	15,8	19,7	109,8	0,3
ЧАИ С САХАРОМ	180/10	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:	485	16,9	14,3	57,5	427,5	0,4	0,3	0	6,4	58,8	129,2	293,4	6,2
Всего за день:		58,4	78,4	243,1	1912,3	1,02	24,3	0,55	20,4	224,4	264,3	784,5	18,0

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ПШЕНИЧНАЯ	155	6,4	6,4	31,00	207	0,11	1	0,04	0,8	105	33	163	2
ЧАИ С САХАРОМ	180/10	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1
ХЛЕБ С МАСЛОМ	70	2,8	24,5	17,2	299,3	0,1	0	0,1	1,6	10,3	7,6	39,4	1,7
Итого за прием пищи:	415	9,5	30,9	58,50	548,6	0,21	1,1	0,14	2,4	134,9	49,3	213,6	4,8
Обед													
СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	8,4	9,4	12,0	164,8	0	1,1	0	0,3	20,6	17,8	86,6	0,8
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С	100	1,6	5,1	9,1	89,7	0	17,4	0	2,2	46,8	14,5	27,0	0,9
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
МАКАРОНЫ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,2	13,0	30,2	269,8	0,1	0	0,1	1,1	120,8	10,5	96,0	1,0
Итого за прием пищи:	540	20,8	27,9	68,3	605,9	0,2	18,5	0,1	4,5	195,4	50,4	244,4	4,3
Полдник													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250/15	9,4	9,0	17,5	189,6	0,1	8,8	0,2	0,5	27,3	34,5	123,8	2,0
ЧАИ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,6	59,0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	7,5	11,2	14,1	187	0,03	0	0,10	0,7	204	11	124	0,6
Итого за прием пищи:	505	17,1	20,2	46,2	435,6	0,13	8,8	0,30	1,2	243,6	51,2	255,2	3,3
Всего за день:		47,4	79,0	173,00	1590,1	0,54	28,4	0,54	8,1	573,9	150,9	713,2	12,4

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША МАННАЯ	155	5,5	6,2	28,6	193	0,06	1	0,04	0,6	99	16	95	1
ЧАИ С САХАРОМ	180/10	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1
ХЛЕБ С МАСЛОМ	70	2,8	24,5	17,2	299,3	0,1	0	0,1	1,6	10,3	7,6	39,4	1,7
Итого за прием пищи:	415	8,6	30,7	56,1	534,6	0,16	1,1	0,14	2,2	128,9	32,3	145,6	3,8
Обед													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	10,4	8,6	15,3	180,1	0,1	4,0	0,2	1,9	32,5	32,1	112,0	2,3
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	9,5	7,5	9,0	140,5	0,1	0,2	0	2	12,2	17,7	96,9	0,8
САЛАТ ОВОЩНОЙ	38	0,4	0	1,5	8,4	0	2,9	0,1	0	10,7	5,0	8,7	0,2
Итого за прием пищи:	298	20,3	16,1	25,8	329,0	0,2	7,1	0,3	3,9	55,4	54,8	217,6	3,3
Полдник													
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	250	5,9	6,7	17,8	156,5	0,1	1	0,1	0,1	195,4	26,2	148,9	0,3
ЧАИ С САХАРОМ	180/10	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1
ХЛЕБ С МАСЛОМ	70	2,8	24,5	17,2	299,3	0,1	0	0,1	1,6	10,3	7,6	39,4	1,7
Итого за прием пищи:	510	9,0	31,2	45,3	498,1	0,2	1,1	0,2	1,7	225,3	42,5	199,5	3,1
Всего за день:		37,9	78,0	127,2	1361,7	0,56	9,3	0,64	7,8	409,6	129,6	562,7	10,2

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША РИСОВАЯ	205	4,8	6,0	34,7	213,5	0	0,4	0	0,3	75,8	28,1	108,4	0,5
ХЛЕБ С МАСЛОМ	70	2,8	24,5	17,2	299,3	0,1	0	0,1	1,6	10,3	7,6	39,4	1,7
ЧАИ С САХАРОМ	180/10	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1
Итого за прием пищи:	465	7,9	30,5	62,2	555,1	0,1	0,5	0,1	1,9	105,7	44,4	159,0	3,3
Обед													
БОРЩ	250	1,7	4,9	9,8	91,0	0	8,4	0,2	2,3	44,5	22,8	40,2	1,2
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (ПО-КОРЕЙСКИ)	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0	1,2	1,1	0,4	26,6	19,7	28,5	0,5
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	40,6	44,2	35,5	701,7	0,1	2,9	0,5	0,9	44,0	63,0	389,3	3,8
Итого за прием пищи:	520	43,0	49,2	52,1	823,9	0,1	12,5	1,8	3,6	115,1	105,5	458,0	5,5
Полдник													
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,3	10,2	24	221,7	0,1	0	0,1	0,9	168,4	11,7	110,4	0,9
ЧАИ С САХАРОМ	180/10	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1
Итого за прием пищи:	390	8,6	10,2	34,3	264,0	0,1	0,1	0,1	0,9	188,0	20,4	121,6	2,0
Всего за день:		59,5	89,9	148,6	1643,0	0,3	13,1	2,0	6,4	408,8	170,3	738,6	10,8

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ЯЧНЕВАЯ	205	5,7	5,8	30,1	194,5	0,1	0,2	0	0,1	84,7	26,1	170,4	0,8
ЧАИ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1
ХЛЕБ С МАСЛОМ	70	2,8	24,5	17,2	299,3	0,1	0	0,1	1,6	10,3	7,6	39,4	1,7
Итого за прием пищи:	475	8,7	30,4	62,3	553,8	0,2	0,2	0,1	1,7	100,0	37,7	217,8	3,5
Обед													
СУП ФАСОЛЕВЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	167	4,3	2,4	20,8	123,3	0,2	6,1	0,2	0,5	32,7	28,0	89,3	1,4
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯБЛОКАМИ	43	0,3	2,1	1,3	26,2	0	1,8	0,2	1,0	8,8	6,8	11,0	0,3
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	160	27,7	19,0	89,0	637,6	0,2	0,6	0	3,3	35,7	36,6	236,0	4,3
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:	410	34,9	23,9	128,1	868,7	0,5	8,5	0,4	5,7	84,4	79,0	371,1	7,6
Полдник													
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	9,5	7,5	9,0	140,5	0,1	0,2	0	2	12,2	17,7	96,9	0,8
ЧАИ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,6	59,0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:	430	15,4	13,3	60,9	422,1	0,34	5,2	0,04	3,1	78,7	60,0	224,1	4,2
Всего за день:		59,0	67,6	251,3	1844,6	1,04	13,9	0,54	10,5	263,1	176,7	813,0	15,3

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ПШЕННАЯ	205	5,1	5,2	31,4	193,3	0,2	0	0	1,3	17,6	35,8	97,3	1,3
ЧАИ С САХАРОМ	180	0,2	0	14,6	59,0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7
ХЛЕБ С МАСЛОМ	70	2,8	24,5	17,2	299,3	0,1	0	0,1	1,6	10,3	7,6	39,4	1,7
Итого за прием пищи:	455	8,1	29,7	63,2	551,6	0,3	0	0,1	2,9	40,2	49,1	144,1	3,7
Обед													
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	1,0	3,5	5,5	56,8	0	0,5	0,2	0,2	16,5	6,4	16,1	0,3
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,1	6,6	123	0,02	15	0,25	4,6	38	19	36	1,0
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	160	27,7	19,0	89,0	637,6	0,2	0,6	0	3,3	35,7	36,6	236,0	4,3
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:	500	32,7	33,0	118,1	899,0	0,32	16,1	0,45	9,0	97,4	69,6	322,9	7,2
Полдник													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	205	6,2	5,6	28,2	188,7	0,2	0	0	3,5	16,2	93,2	137,6	3,2
РЫБА ЖАРЕНАЯ	50	7,8	8,3	2	114,9	0,1	0,2	0	2,0	15,8	19,7	109,8	0,3
ЧАИ С САХАРОМ	180/10	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:	485	16,9	14,3	57,5	427,5	0,4	0,3	0	6,4	58,8	129,2	293,4	6,2
Всего за день:		57,7	77,0	238,8	1878,1	1,02	16,4	0,55	18,3	196,4	247,9	760,4	17,1

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	155	6,4	6,4	31,00	207	0,11	1	0,04	0,8	105	33	163	2
КАША ПШЕНИЧНАЯ	180/10	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1
ЧАЙ С САХАРОМ	70	2,8	24,5	17,2	299,3	0,1	0	0,1	1,6	10,3	7,6	39,4	1,7
СЛАДОСЛАД С МАСЛОМ	415	9,5	30,9	58,50	548,6	0,21	1,1	0,14	2,4	134,9	49,3	213,6	4,8
Итого за прием пищи:													
Обед													
СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	8,4	9,4	12,0	164,8	0	1,1	0	0,3	20,6	17,8	86,6	0,8
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ	60	1,1	3,0	5,4	53,2	0	3,6	0,2	1,6	15,3	12,0	27,1	0,6
СЛАДОСЛАД	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ПЕЧЕНЬЕ	150	8,2	13,0	30,2	269,8	0,1	0	0,1	1,1	120,8	10,5	96,0	1,0
ПЕЧЕНЬЕ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	500	20,3	25,8	64,6	569,4	0,2	4,7	0,3	3,9	163,9	47,9	244,5	4,0
Итого за прием пищи:													
Полдник													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250/15	9,4	9,0	17,5	189,6	0,1	8,8	0,2	0,5	27,3	34,5	123,8	2,0
КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	0,2	0	14,6	59,0	0	0	0	0	12,3	5,7	7,4	0,7
ЧАЙ С САХАРОМ	60	7,5	11,2	14,1	187	0,03	0	0,10	0,7	20,4	11	12,4	0,6
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	505	17,1	20,2	46,2	435,6	0,13	8,8	0,30	1,2	243,6	51,2	255,2	3,3
Итого за прием пищи:													
Всего за день:		46,9	76,9	169,30	1553,6	0,54	14,6	0,74	7,5	542,4	148,4	713,3	12,1

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	266,5	395,6	963,8	8474,0	3,5	68,3	4,5	51,1	1919,3	888,9	3683,0	66,5
Среднее значение за	38,1	56,5	137,69	1210,6	0,50	9,8	0,64	7,3	274,2	127,0	526,1	9,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	12,6	42,0	45,4									

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	269,0	402,1	977,4	8598,5	3,6	127,2	4,2	55,2	2022,0	916,0	3723,0	68,1
Среднее значение за	38,4	57,4	139,63	1228,4	0,51	18,2	0,59	7,9	288,9	130,9	531,9	9,7
Поддержание белков, жиров, углеводов в меню период в % от	12,5	42,1	45,4									